VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

[redacted]

# ИЗУЧЕНИЕ боевого раздела САМБО

(Учебное пособие)

Внутренние войска СССР

[redacted]

1984

[redacted]


1. Падения. 18.
2. Броски. 20.
3. Удержания. 8.
4. Освобождение от захватов. 28.
5. Удушающие приёмы. 19.
6. Удары. 9.
7. Защита от ударов. 12.
8. Бой ножом. 15.
9. Защита от ударов ножом. 16.
10. Защита от пистолета и автомата. 33.
11. Конвоирование. 7.
12. Обыск. 17.
13. Загиб руки. 5.




[redacted]

[redacted]

# Общие положения

1. Учебный материал по самбо, предусмотренный «Програм-ной боевой подготовки солдат и подразделений ВВВиКО МООП РСФСР 1962 г.», имеет целью:

—обучить личный состав наиболее эффективным приемам самбо и способности применять их в любой обстановке;

— совершенствовать важнейшие физические и волевые ка-чества личного состава: выносливость, скорость, ловкость, силу, решительность, быстроту, ориентирование, развитие инициатив-ности в процессе выполнения различных по характеру и непре-рывно чередующихся напряженных действий;

—воспитание у личного состава уверенности в своих си-лах, стремление сблизиться с противником, задержать его и обезвредить.

2. Занятие по самбо состоит из трех частей:

1-я часть—подготовительная —5—7 минут—умеренное ра-зогревание организма и подготовка его к последующим заняти-ям. Материал—упражнения общеразвивающего характера на си-лу, гибкость, быстроту и выносливость, гимнастические воль-ные упражнения.

2-я часть—основная—37—42 минуты—изучение и трени-ровка приемов самбо. Материал—специальные упражнения, пре-дусмотренные программой.

3-я часть—3—5 минут—приведение организма в спокойное состояние. Разбор занятия.

3. Сложность овладения приемами боевого раздела «Самбо» и высокие физические нагрузки обязывают командира принимать необходимые меры по предупреждению травм, поддерживать стро-гий порядок и дисциплину.

При проведении занятий необходимо напомнить личному сос-таву о мерах предосторожности, т.к. приемы самбо очень опас-

-ны, а поэтому при проведении их необходимо постоянно помн
о страховке и самостраховке. Тот, кто проводит прием, долж
выполнять все движения плавно, без рывков и не применять
лы; не наносить, а лишь обозначать удары, отпускать захв
как только будет дан сигнал о сдаче. Тот, на ком прово
прием, должен держать напряженно мышцу, полностью на ко
рую воздействует партнер, и своевременно подавать сигнал
сдаче двухкратным похлопыванием свободной рукой по партн
или ковру, или возгласом «есть».

4. Учитывая особенности выполнения служебных и операт
ных задач, воспитывать личный состав смело и инициати
применять приемы самбо, стремясь к тому, чтобы при задер
нии и конвоировании противника без необходимости не нанос
ему тяжелых повреждений.

5. Приемы самбо целесообразно отрабатывать в соответ
вии с описанием и последовательностью, изложенных в дан
пособии и НФП—59 г.

6. Рекомендуется после изучения бросков и захватов
травать состязания, но при обязательном условии проведе
их на яме с опилками или борцовском ковре, в спортивной м
кой обуви или в носках.

7. Занятия проводятся лично командирами групп (взводо
а для разучивания отдельных приемов и тренировки в их
полнении можно привлекать и командиров отделений, но под
щим руководством командира группы (взвода).

8. Учебные занятия проводятся в повседневной форме оде
ды.

В жаркую погоду разрешается расстегнуть воротник гим
стерки и обшлага рукавов.

Сложность изучаемых приемов и выполняемых упраж
ний, а также физическая нагрузка на занятии в целом долж
быть посильными для занимающихся. Повышать их необходи
постепенно, от занятия к занятию, по мере роста физическ
подготовленности солдат.

# I. Подготовка к проведению занятия

Успех занятия во многом зависит от тщательной подгот
ки к нему. В подготовку к проведению занятия входит: сост
ление конспекта, подготовка места занятия и подготовка ком
диров отделений или помощников из числа военнослужащ
спортсменов-разрядников, самбистов.



1. Составление конспекта занятия.

Конспект занятия должен включать краткое изложение содержания, организации и методики проведения данного занятия.

При составлении конспекта необходимо предусмотреть наиболее целесообразное использование имеющегося оборудования и инвентаря, распределить время на изучение новых приемов и на тренировку в выполнении ранее изученных приемов, наметить последовательность разучивания и тренировки в выполнении отдельных приемов.

2. Подготовка места занятия и инвентаря.

Учебные занятия могут проводиться на песке, траве (но без бросков), на яме с опилками и на борцовском ковре.

Советы по оборудованию мест занятий даются в конце учебного пособия. Спортинвентарь на занятиях должен включать только то, что необходимо будет на занятиях в подготовительной и основной частях.

3. Подготовка командиров отделений или помощников.

Повышение общей методической и специальной подготовленности сержантов осуществляется путем проведения с ними показных и инструкторско-методических занятий.

Эти занятия организуются и проводятся в масштабе дивизиона, команды.

Подготовка командиров отделений и помощников к очередному занятию проводится командиром группы (взвода) на месте предстоящего занятия, согласно конспекту в течение 20—25 минут и включает ознакомление с содержанием занятия, последовательность отработки приемов, проверку методической подготовленности и специальных знаний и навыков в выполнении приемов. При необходимости командир группы (взвода) уточняет технику выполнения отдельных приемов и методику обучения этим приемам. В заключение командир группы (взвода) дает сержантам (помощникам) указания о подготовке оборудования и инвентаря.

# II. Проведение занятия.

1. Проведение подготовительной части занятия.

Занятие начинается с проверки наличия личного состава, правильности формы одежды. Затем объясняются цель и содержание предстоящего занятия.

Практическое проведение подготовительной части начинается с ходьбы, постепенно ускоряющейся и переходящей в бег.

Ходьба и бег чередуются.

Для сосредоточения внимания и выработки быстроты реакции применяются внезапные команды и сигналы.

Упражнения подготовительной части занятия должны быть просты и изучены ранее на предыдущих занятиях.

Они выполняются всей группой одновременно. Физическая нагрузка должна быть значительная.

2. Проведение основной части занятия:

На основную часть занятий стремиться выделять возможно большую часть времени.

Разучивание приемов самбо проводится в такой последовательности:

—название и показ приема в целом;

—показ по разделениям с объяснением техники выполнения приема;

—выполнение приема по разделениям;

—выполнение приема в целом.

Показ приема в целом должен быть образцовым.

Обучение приемам по разделениям и в целом проводится двухсторонним методом:

а). Одна шеренга обозначает приемы нападения, другая отрабатывает защиту. Затем обучаемые меняются ролями. Все приемы выполняются только по команде.

Перед выполнением приема личный состав разбивается на первые и вторые номера. Руководитель занятий объясняет, что должны делать первые и вторые номера на первый счет и подает команду: «Делай, раз!» (сначала прием выполняют только первые номера). Первые номера выполняют движение на первый счет, а руководитель занятий проверяет качество выполнения. Если движение выполнено неправильно, то, уточнив детали, руководитель занятий подает команду: «Отставить» и движение выполняется снова.

б). Затем так же выполняется движение по команде: «Делай, два» и т. д.

После выполнения приема по разделениям с остановкой и уточнениями выполняется по разделениям более слитно, на один счет.

Когда первые номера освоят слитное проведение приема, его в той же последовательности начинают выполнять вторые номера.

После изучения приема приступают к тренировке.

На всех занятиях необходимо повторять материал предыдущих занятий и требовать самостоятельной тренировки, т. к. только систематическая тренировка приемов, доведение их выполнения до автоматизма обеспечит успешное применение приемов.



# III. Описание приемов боевого раздела „Самбо“, предусмотренных „Программой боевой подготовки солдат и подразделений ВВВ и КО МООП РСФСР — 1963 года“.

**ТЕМА 2.** ***Контрольное упражнение №1***

Контрольное упражнение включает приемы задержания, конвоирования, удары ножом, кулаком, ногой, обезоруживание противника с ножом, защита от ударов кулаком и ногой.

***Занятие первое—1час.***

1. Загиб руки за спину при подходе спереди. «Раз» — с шагом левой вперед пропустить кисть своей левой руки между правым предплечьем и бедром противника, а правой рукой захватить за правый рукав у локтя.

«Два» — рывком правой руки на себя и нажимом левой от себя загнуть руку противника за спину так, чтобы его кисть оказалась в локтевом сгибе своей левой руки, а кисть левой своей руки давила сверху на локтевой сустав правой руки противника (предплечье противника прижать к своей груди). Пособие —НФП—59 ст. 184. **(Фото 1-а).**



**Фото 1-а**

«Три» — правой захватить ворот на левом плече или воло сы, или большой палец на правой руке, или правый отворот пиджака спереди. Этот же прием можно проводить, взяв руки замком по счету «раз».



Фото 1-б

2. Загиб руки за спину при подходе сзади.

«Раз» — с шагом правой вперед захватить правой руко правую руку противника у кисти, а левую наложить на локте вой сустав (пальцы вместе, мизинцем вверх).

«Два» — рывком подтянуть противника на себя и с поворо том направо кругом провести загиб руки за спину.

Пособие—КФП — 59 г. ст. 184. **(Фото 2)**.

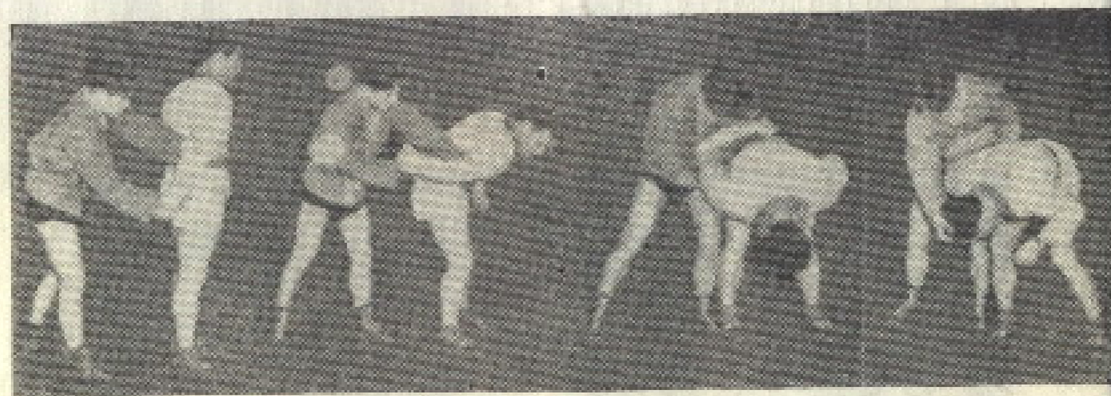


Фото 2

В качестве дополнительного приема следует научить лич ный состав применять:

3. Загиб руки за спину нырком.

«Раз» — с шагом левой вперед захватить правую руку противника у кисти двумя руками и потянуть ее на себя.



«Два» — с шагом правой нырнуть под правую руку противника и повернуться налево кругом.

«Три» — отпустить левую руку и, действуя, как при подходе сзади, провести «загиб руки за спину». **(Фото 3-а, 3-б)**.



Фото 3-а



Фото 3-б



Фото 4

### *Приемы удержания и конвоирования.*

Конвоировать противника на близкое расстояние можно следующими способами:—загиб руки за спину,

— рычаг локтя через предплечье,

— «под ручку».

Первый способ описан в разделе задержания.

1. Конвоирование с применением приема «рычаг локтя через предплечье.»

«Раз» — захватить правой рукой правую руку противника у кисти сверху и потащить на себя, левой ладонью упереться в подбородок или большим пальцем в подъязычную железу.

«Два» — обвивая левой рукой правую руку противника, подставить лучевую кость левой руки выше локтя правой руки противника и правой, поворачивая правую руку противника наружу ладонью вверх, нажимать вниз. **(Фото 4)**

2. Конвоирование «под ручку» (применяется только при под[ходе] сзади).

«Раз» — правой рукой взять противника под левую руку, а левой захватить за кисть и нажать вниз, упирая локоть левой руки противника в локтевой сгиб своей правой руки.

«Два» — правой рукой захватить кисть своей левой руки и давить вниз. **(Фото 5)**

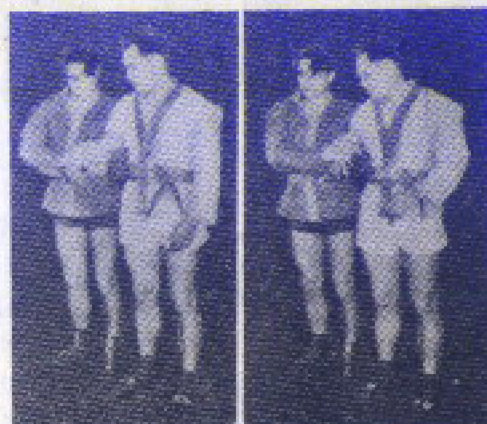


**Фото 5**

## *Удержания.*

Удержания применяются к более сильным и рослым противникам, удержать которых в стойке, даже применяя болевые приемы, трудно.

Удержание противника осуществляется следующими способами:

1. Удержание сбоку.

Противник лежит на спине. Для удержания сбоку, сесть возле его правого бока лицом к голове и захватить правой рукой голову противника, а левой — его правую руку подмышку.

Свою голову сильно наклонить вперед, левую ступню поставить на землю так, чтобы левое бедро было перпендикулярно туловищу противника. Правую ногу вытянуть вперед и кистями обеих рук захватить одежду противника на правом плече. Чтобы противник не смог перебросить через себя, нужно, прижимаясь верхней частью своего правого бока к боку и груди противника, сесть возможно дальше от него.

2. Удержание поперек.

Противник лежит на спине. Для удержания поперек стать на колени возле его правого бока, правое колено поставить возле пояса противника, а левым прижать его правую руку к сг... голове. Левым локтем прижать голову противника к его правой руке, пропустить левое предплечье под руку противника снаружи и захватить его одежду у его левой подмышки. Правую руку пропустить под левую руку противника изнутри и захватить его одежду на плечевой части его левой руки.

Грудью прижаться к груди противника, а правую ногу вытянуть назад и вправо.



## *Занятие второе — 1 час.*

Удары:

В рукопашной схватке, оставшись без оружия, солдат должен умело действовать и без него.

Зная уязвимые места, нужно стремиться сблизиться с противником и ударом (рукой, ногой) свалить его на землю.

В самбо применяются удары кулаком, ребром ладони, локтем, коленом, носком, каблуком и стопой.

С техникой ударов ребром ладони, как наиболее опасных, следует только ознакомить личный состав.

При обучении нанесению ударов необходимо помнить, что удары трудно дозировать, поэтому солдат обучать ударам надо только на чучелах, а при обучении парами удары только обозначать. При реальных действиях по задержанию и самозащите удары применять как крайнее средство.

### *Удары кулаком.*

Большинство ударов кулаком следует наносить так, как они наносятся в боксе, основанием крепко сжатых в кулак пальцев; перед ударом необходимо принять «стойку боксера» (левую или правую), обратить особое внимание на положение рук и работу ног.

— Прямой удар в челюсть или в солнечное сплетение.



**Фото 6-а**

— Крюк сбоку в челюсть, в висок.

— Крюк снизу в челюсть или в солнечное сплетение, по горлу.

— Удар кулаком сверху по руке, берущей предмет (оружие).

— Удар кулаком по ключице.

Удар должен быть резким, точным и сильным. Сила удара должна увеличиваться за счет поворота корпуса и толчка ног.

Пособие—ИФП— 59 г. ст. 175.



(Фото 6-б).

*Удары ребром ладони.*

Наносятся:
— по сонной артерии;
— по горлу;
— под основание черепа;
— по ключице;
— по почке.



Фото 7



*Удары локтем.*

Наносятся на близкой дистанции, преимущественно при освобождении от захватов и с уходом от удара противника (как контрприем).

1. Удар в нижнюю челюсть.
2. Удар по ребрам.
3. Удар по почке.

**(Фото 8).**



Фото 8

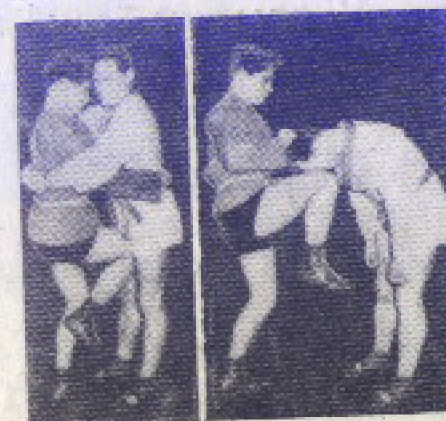


Фото 9

*Удары ногой.*

Удары ногой (коленом, носком, каблуком, стопой) так же, как и удары ребром ладони, очень эффективны и чрезвычайно опасны. При обучении следует постоянно напоминать личному составу, что их нельзя наносить, а только обозначать.

*Удары коленом.*

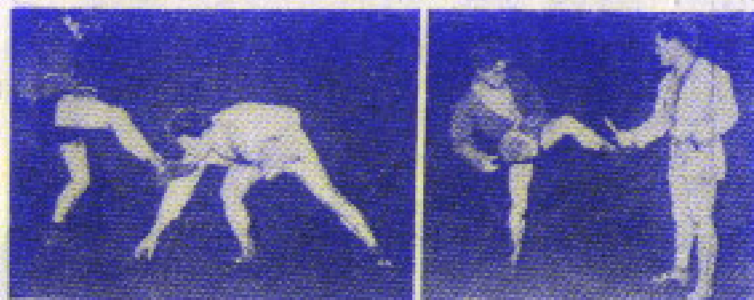
1. Удар в промежность.
2. Удар в нижнюю часть живота.
3. Удар в лицо с нагибанием головы за волосы.

**(Фото 9).**

*Удары носком.*

1. Удар в промежность.
2. Удар по голени.
3. Удар в лицо нагнувшегося.
4. По руке, держащей нож (лезвием вверх).
5. Удар в подколенный сгиб.

**(Фото — 10, стр. 12).**



(Фото 10).

***Удары каблуком*** (противник сзади).

1. Удар по голени.
2. Удар по подъему стопы.
3. Удар по руке при попытке взять оружие с земли.

***Удары стопой***

1. Удар по животу.
2. Удар в колено. (Особенно эффективно в коленный сустав сбоку).

Фото 11



По лежащему противнику удары наносятся в живот, висок, поясницу и по ребрам.

Пособие — НФП — 59 г. ст. 176

***Защита от ударов кулаком и ногой***

***1. Защита от удара кулаком сбоку*** (правой рукой).

«Раз» — подставить левое предплечье так, чтобы локтевая кость встретила внутреннюю часть правого предплечья противника, а правой рукой захватить правую руку противника у кисти снизу.

«Два» — захватить левой рукой правую руку противника у своей правой кисти и, рванув на себя вправо, провести «рычаг руки внутрь».



«Три» — перенести локоть левой руки через руку противника назад и, надавливая предплечьем на локтевой сустав противника, провести «загиб руки за спину».

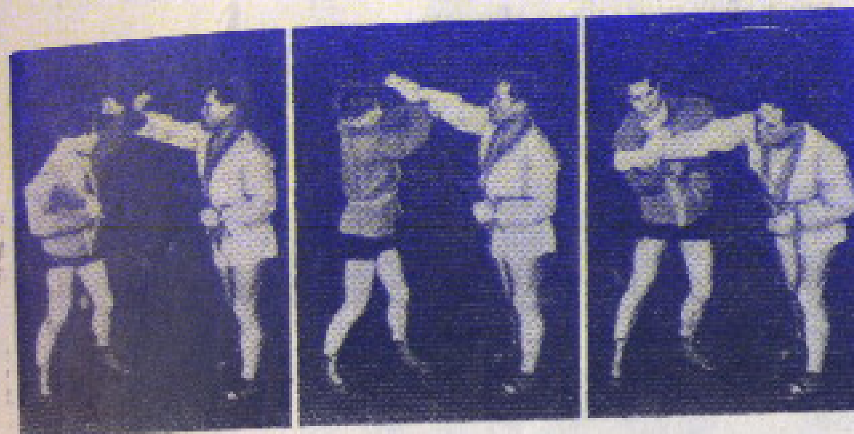


Фото 12

***2. Защита от удара кулаком снизу*** (правой рукой).

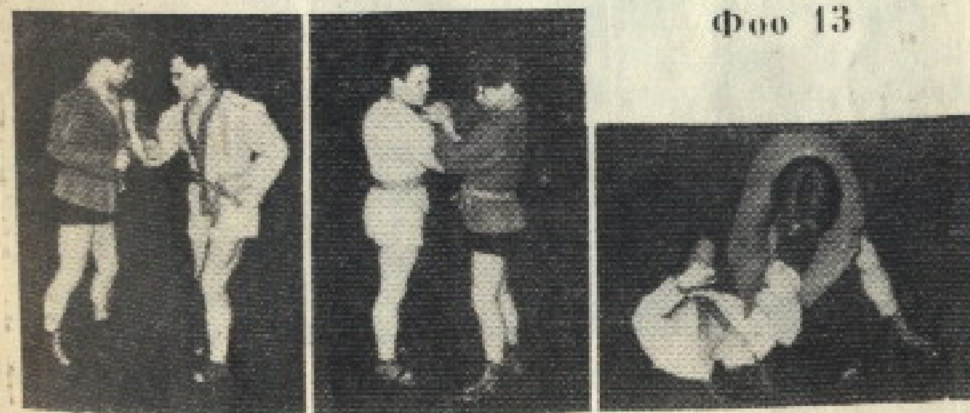
«Раз» — подставить левое предплечье так, чтобы локтевая кость встретила внутреннюю часть правого предплечья противника, а правой рукой захватить кисть противника так, чтобы кулак был сверху.

«Два» — сгибая руку противника в локтевом суставе, наложить кисть левой руки на кисть своей правой руки.

«Три» — дожимая кисть правой рукой и поворачивая левой правую руку противника наружу, бросить противника на землю.

В дальнейшем действовать, как после приема «рычаг руки, наружу» при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака, кителя или как после приема «загиб руки за спину» при попытке достать оружие из кобуры.

Фоо 13



### *3. Защита от удара кулаком наотмашь* (правой рукой).

«Раз» — подставить оба предплечья так, чтобы они встретили предплечье правой руки противника.

«Два» — провести «загиб руки за спину», как при подходе сзади. **(Фото 14)**



**Фото 14**

### 4. *Защита от прямого удара в челюсть* (правой рукой).

«Раз» — с шагом левой вперед влево отбить руку противника своей левой рукой внутрь.

Пособие—НФП —59 г, ст. 175 **(Фото 15).**



**Фото 15**



«Два» — захватить правую руку противника правой рукой снизу у кисти и левой у своей правой кисти, рвануть руку противника на себя вправо и провести «рычаг руки внутрь».

### *5. Защита от удара носком в промежность* (при ударе правой ногой).

«Раз» — защититься скрестно руками (правая рука сверху).

«Два» — захватывая левой рукой пятку, а правой икру правой ноги противника, рвануть его на себя и захватить ногу так, чтобы подъем лежал на плече, а предплечье лучевой костью давило на ахиллесово сухожилие.

«Три» — правой рукой захватить запястье своей левой руки, левой стопой или коленом наступить на левую ногу противника и провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Пособие—НФП—59 г. ст. 176 **(Фото 16).**



**Фото 16**

### *Приемы боя армейским ножом.*

Приемы боя армейским ножом и приемы защиты от удара ножом отрабатывать только с макетом ножа. Боевой нож разрешается использовать при обучении ударам по чучелам.

а). Изготовка к бою.

Положение ног и корпуса такое же, как при изготовке к бою с карабином, автоматом—левая рука вынесена вперед и готова захватить оружие противника или отразить его нападение. Если нож держится острием книзу (от мизинца), то правая рука (с ножом) —перед грудью; если нож острием кверху от большого пальца, то правая рука (с ножом)—ниже пояса.

Пособие НФП—59 г. ст. 174.

б). Удары ножом.

Удары наносятся: сверху — в шею, лицо или грудь противника; снизу — в живот, бок или под лопатку. При ударе рукоятка ножа крепко зажимается в кулаке. После удара, не ослабляя держания рукоятки, нож резко выдергивается в направ-

лении, противоположном удару, и наносятся повторные удары.

1. Защита от удара ножом сверху (палкой, малой лопатой).

Если противник держит нож острием от мизинца, следует ожидать удар сверху.

«Раз» — с шагом левой вперед влево защититься от удара предплечьем левой руки.

«Два» — захватить правой рукой запястье правой руки противника снизу, нанести удар коленом в промежность, носком по голени или ступней по колену и захватить левой рукой правую руку противника около своей правой руки.

«Три» — провести прием «рычаг руки, внутрь».

«Четыре» — дожимая правой рукой кисть противника, захватить оружие в левую руку и перейти на «загиб руки за спину».

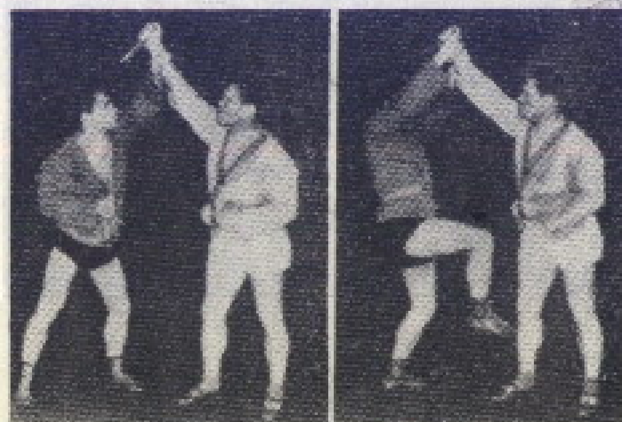


Фото 17-а

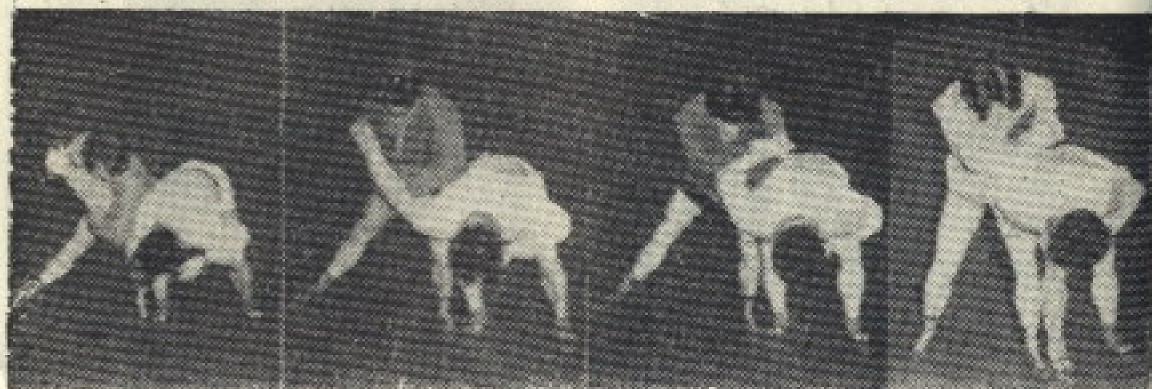


Фото 17- б

2. Защита от удара ножом снизу.

Если противник держит нож острием от большого пальца, следует ожидать удара снизу, чаще всего в живот.



«Раз» — с шагом назад и наклоном корпуса вперед защититься от удара «скрестно руками» (при ударе правой, правая сверху).

«Два» — провести «загиб руки за спину», как при подходе спереди.

«Три»—разжимая кисть, отобрать оружие. (**Фото 18- а**).

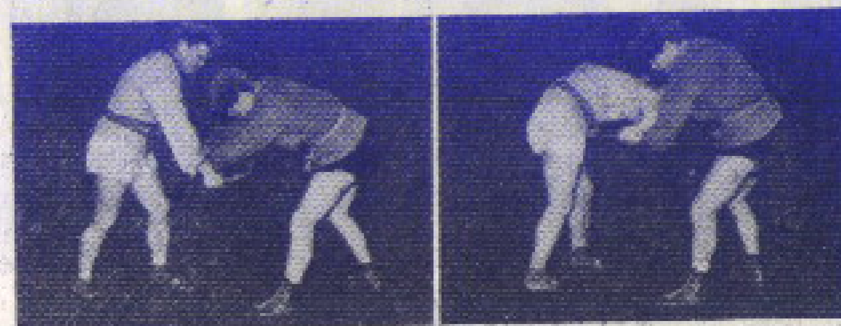
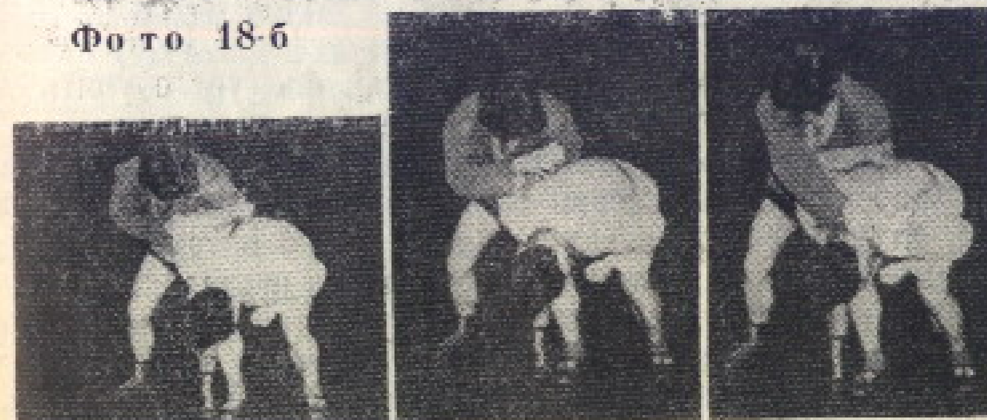


Фото 18-а

Фото 18-б



### Обыск.

Обыск задержанного противника может проводиться в различных положениях: лежа, на коленях, стоя, стоя у стены. (**Фото 19, стр. 18**).

Безопаснее всего обыск производить, положив противника на землю. При проведении обыска следует всегда помнить:

—постоянно и реально угрожать противнику оружием;

—прежде чем приступить к обыску, заставить противника как можно шире раздвинуть ноги и сцепить пальцы рук за головой;

—обыск начинать стоя за спиной противника;

—не ставить своих ног между ног противника, возможен захват и бросок;

—обыск производить прощупыванием складок одежды поверху (в том числе и головного убора), не проникая в карманы.



Фото 19

## ТЕМА 7. Контрольное упражнение № 2

### *Занятие первое — 1 час.*

### *Способы падения.*

Перед обучением захватам и броскам следует обучить личный состав способам падения, как мере самостраховки.

Самостраховка заключается в соответствующем напряжении мышц, тщательном сохранении равновесия, мгновенной сигнализации в случае болевого ощущения, а также в том, чтобы при совместных падениях противник не падал на проводящего прием.

С целью предупреждения травм изучаются специальные способы падения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат, а также вырабатывающие ловкость и навыки безопасного падения.

Главным в технике правильного падения является предохранение себя от падения на плечо, локоть и голову, для чего тренировать личный состав в перекатах, кувырках, падениях через снаряды и без снарядов, что постепенно вырабатывает умение создавать необходимую группировку и положение тела в момент приземления. Категорически запрещается при падениях опираться на прямые руки.

Изучение падения следует начинать с разучивания наиболее простых падений, а затем переходить к более сложным.

1. Падение назад.

Присесть, сильно согнуться в пояснице, опуская голову на грудь (группируясь), мягко сесть и перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми руками, повернутыми ладонями вниз, о землю, несколько в стороны от себя.



2. Падение на бок.

Повернуться направо и, сильно группируясь и садясь на землю, перекатиться на правый бок с упреждающим ударом выпрямленной рукой ладонью вниз о землю в направлении несколько от себя, одновременно с перекатом на правый бок, поставить левую ногу на ступню перед правой согнутой ногой. Левая рука поднята и отведена в сторону. Падение нужно уметь делать и на левый бок.

3. Падение вперед.

Слегка подпрыгнув, упасть вперед на согнутые руки (поставленные на землю ладонями перед грудью, пальцами вперед), касаясь последовательно земли грудью, животом и ногами (как бы перекатом). Пособие—НФП — 59 ст. 177.

### *Удушающие захваты.*

1. Воротом, скрещивая руки.

«Раз» — захватить отвороты пиджака (формы) «скрестно руками» и, скользя по отворотам, сдвинуть кисти как можно выше.

«Два» — поворачивая кисти рук внутрь, душить противника, сдавливая сонные артерии.

2. Захват горла плечом и предплечьем.

Подойти к противнику сзади, левой рукой взять за волосы (или двумя руками за плечо), а стопой правой ноги одновременно с этим надавить на подколенный сгиб его правой ноги.

В момент, когда противник отклонится назад, обхватить правой рукой его горло, чтобы локоть оказался возле его подбородка и плечо и предплечье обхватили бы его шею с двух сторон. Захватив левой рукой свое правое запястье, повернуться вправо и взять противника на свой правый бок и бедро. Сближая свое правое плечо с правым предплечьем (делая угол между ними более острым), можно усилить захват.

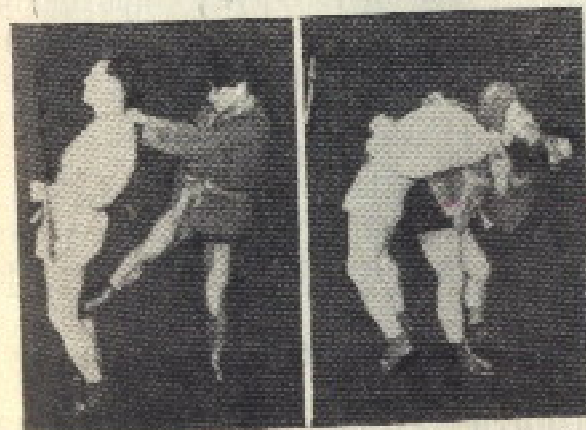


Фото 20

3. Захват горла плечом и предплечьем с нажимом на затылок. Начало приема такое же, как и предыдущего, но вместо того, чтобы захватить левой рукой правое запястье, необходимо приблизить левое плечо к своей правой кисти, а правой кистью захватить его.

Делая угол между правым плечом и предплечьем более острым, надавить левой ладонью на затылок противника вперед и книзу.

Пособие—НФП — 59 г. ст. 178.

### *Занятие второе—1час.*

### *III. Броски.*

Броски являются одним из средств для преодоления сопротивления, т. к. брошенный на землю теряет ориентировку и его способность к сопротивлению уменьшается.

При этом надо иметь в виду, что нападающие часто «напирают» вперед. В этих случаях их следует бросать в направлении напора—вперед.

Иногда противник тянет на себя и отступает, в этих случаях его нужно бросать в сторону тяги, т. е. от себя.

Когда же нападающий пытается зайти в сторону для нападения—бросок производится по ходу его движения.

1. Бросок с захватом ноги спереди.

Целесообразно проводить тогда, когда противник явно сильнее или с оружием в правой руке и когда солдат захватил левой рукой одежду на правой руке противника.

«Раз» — стоя в правой стойке, взяться за одежду противника на правой руке под кистью и левой рукой, не сгибая корпус, согнув ноги в коленях, опуститься вниз.

«Два» — потянуть левой рукой правую руку противника влево—вниз, а правой рукой взяться за пятку правой ноги противника, дернуть на себя вверх и бросить противника на спину, не отпуская его правую руку.

«Три» — перейти на «загиб руки за спину».

2. Бросок с захватом ног сзади.

Подкравшись к противнику, сзади захватить руками его ноги ниже колен и, рванув их на себя, толкнуть противника вперед плечом под ягодицы.

Бросив противника на землю, немедленно сесть на него верхом и провести удушающий захват.

Пособие—НФП—59 г. ст. 179 **(Фото—21-а,б, в, г, стр. 21—22).**







**Фото 21-а**

**Фото 21-б**

**Фото 21-в**



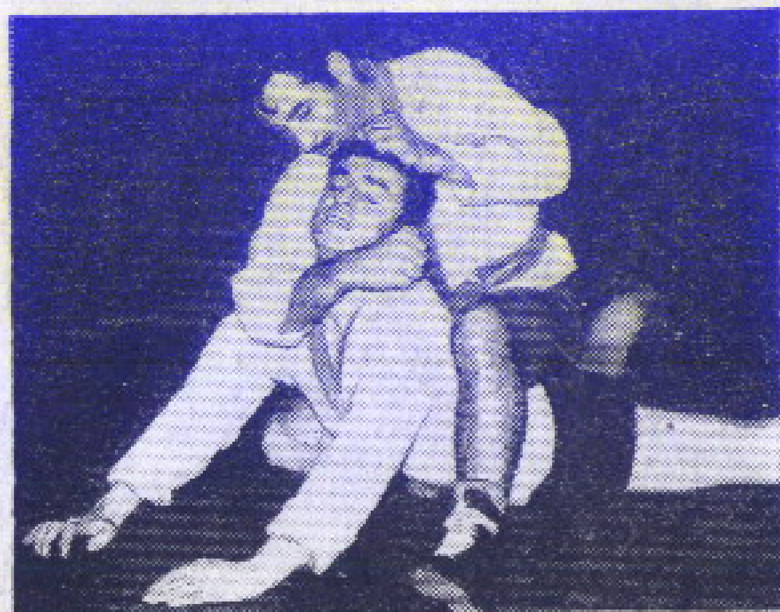


Фото 21-г

3. Задняя подножка.

«Раз» — стать правой ногой вперед, левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой—одежду над его правой ключицей.

«Два» — толкнуть противника от себя влево—вниз, так, чтобы центр тяжести его тела переместился на пятки и одновременно с этим левой ногой шагнуть вперед—влево, разворачивая левый носок влево, и слегка согнуть корпус (произвести осаживание противника).

«Три» — занести слегка согнутую правую ногу влево—вперед—вверх и подкашивающим движением поставить ее сзади правой ноги противника на всю ступню так, чтобы правая нога подбила подколенный сгиб его правой ноги.

«Четыре» — сильным рывком рук и туловища влево—вниз бросить противника к своей левой ноге.

Пособие—НФП—59 ст. 180. **(Фото—22-а, б, стр, 23);**

**(Фото 22-в,г, стр. 24—25).**

4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Противник в положении—левой, обучаемый—правой стойки. Правой рукой захватить одежду противника под левым локтем, а левой—одежду на его груди. Резким рывком заставить противника перенести тяжесть тела на правую ногу. Чтобы не сблизить ног и не потерять равновесия, противник будет вынужден приподнять свою левую ногу от земли. Пользуясь этим моментом, захватить левую ногу противника правой рукой снаружи за подколенный сгиб.





Фото 22-а

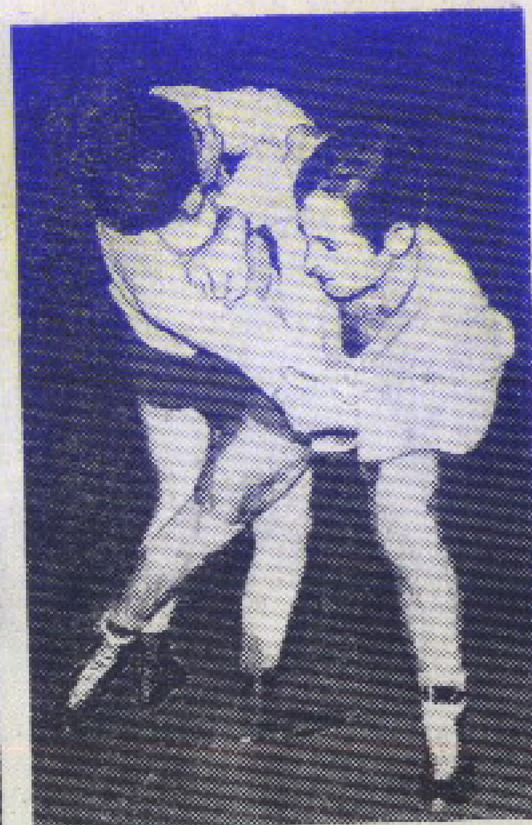


Фото 22-б

Поворачивая туловище вправо, сделать заднюю подножку левой ногой под правую ногу противника и бросить его на землю к своему правому носку.

5. Бросок через спину (плечо).

Существует много вариантов бросков через спину (плечо). Из них наиболее эффективные:

а). Противник и обучаемый—оба в правой стойке. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду под его правой подмышкой, заставить его сосредоточить тяжесть тела на правой ноге. Поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево—кругом (перекатом с пятки на носок), положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо. Крепко удерживая руку у себя на плече, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад—вверх. Как только противник перелетев через туловище, начнет падать вниз, сделать шаг на

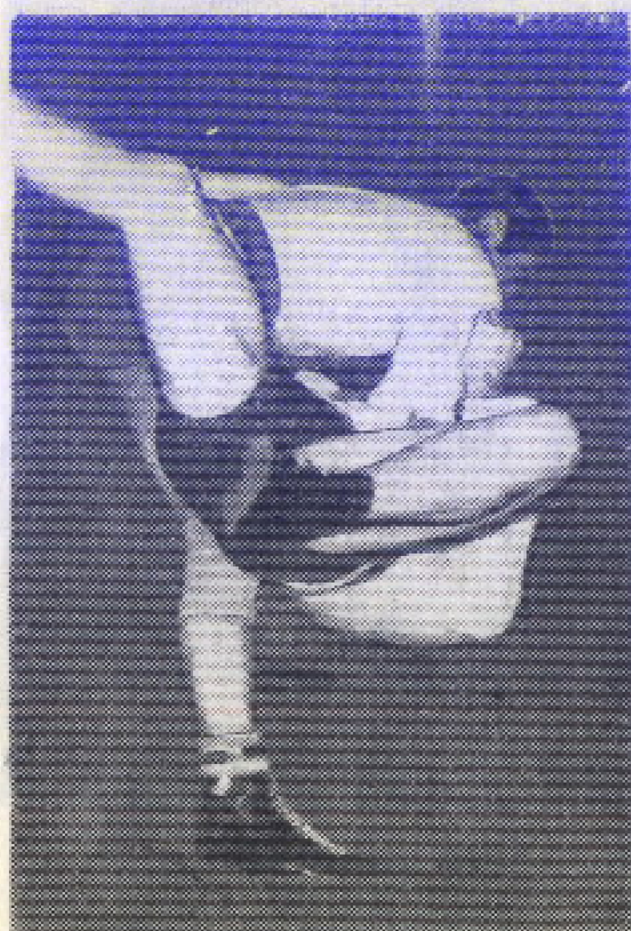


Фото 22-в

зад—влево левой ногой и, потянув его за правый рукав, направить падение на всю спину, а при разучивании броска подстраховать его.

б). Противник и обучаемый—оба в правой стойке. Захватив одежду противника под кистью на обеих руках скрестно, свести руки противника (ограничить его) и потянуть его руки вперед—вниз так, чтобы своя правая рука с захваченной левой рукой противника пошла под свою левую руку (скрестно).

Сделать полшага своей левой ногой вперед и, разворачивая левый носок влево, резко поднять обе руки противника вверх. Поворачиваясь спиной к противнику, положить его плечевые части скрещенных рук на свое правое плечо. Крепко удерживая руки на своем плече, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад—вверх и бросить его к своим ногам. Левой рукой держать противника за правую руку.



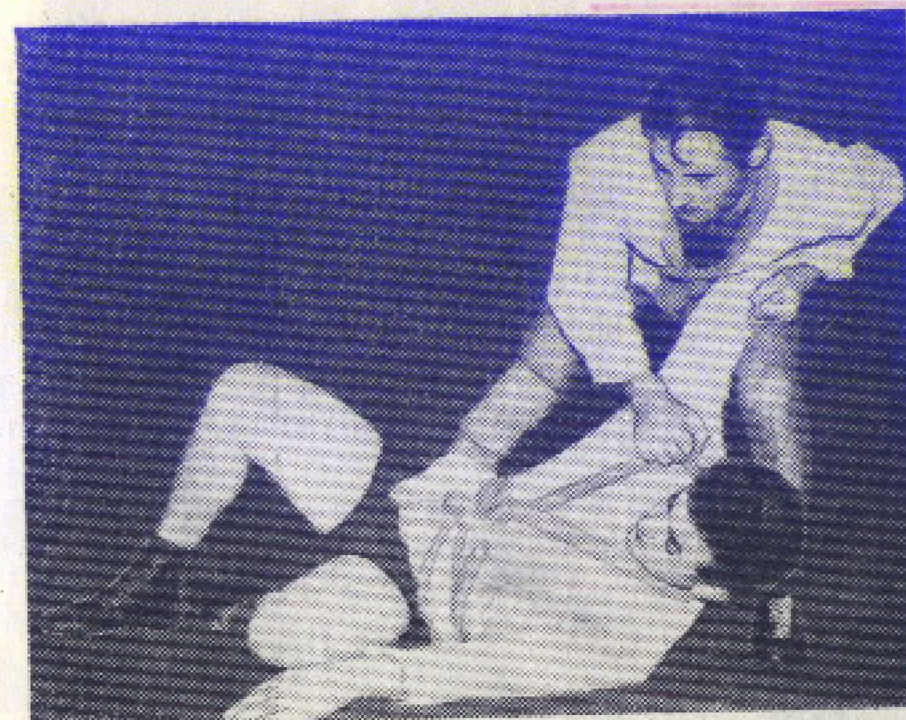


Фото 22-г

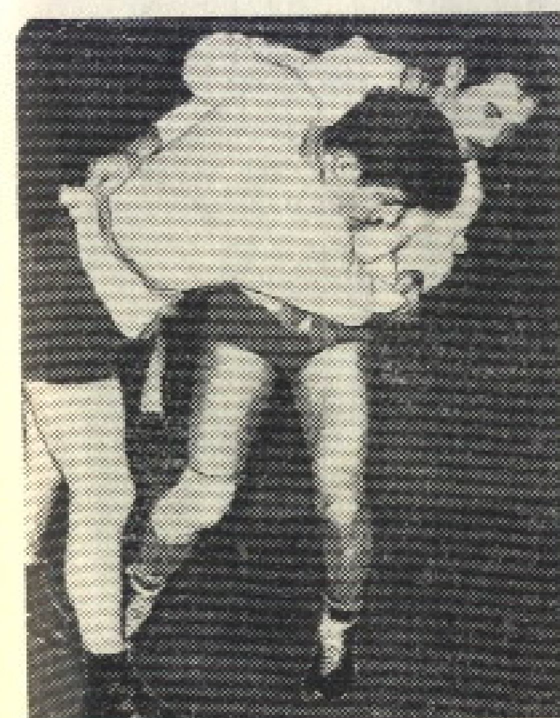


Фото 23-а

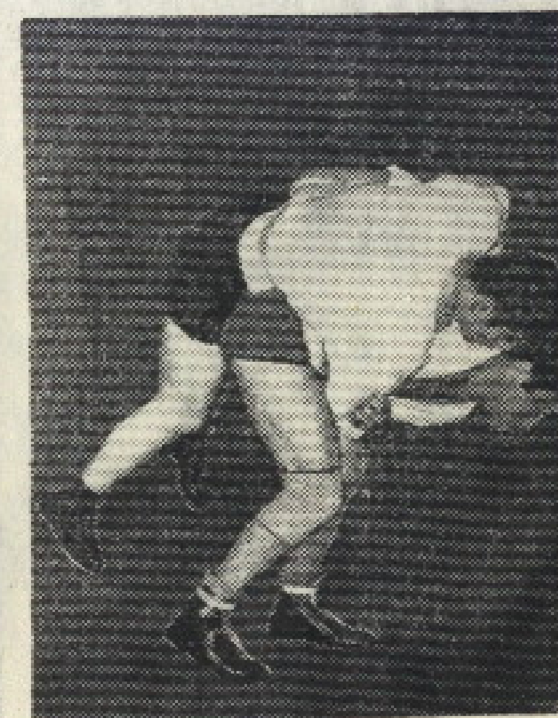


Фото 23-б

## 6. Бросок через бедро.

Для того, чтобы провести бросок через бедро, необходимо стать правой ногой вперед, захватить левой рукой одежду противника под его правым локтем, а правой рукой из-под его левой руки одежду на спине. Одновременно с поворотом поставить свою левую ногу к правой и слегка присесть на обоих ногах.

Подбить правой ягодицей внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад и немного вверх и произвести бросок через бедро.

При разучивании броска через бедро нужно страховать падающего левой рукой за его правый рукав. Самостраховка падающего—правильное падение на левый бок. Для этого необходимо, как минимум, тщательно изучить падение на левый бок кувырком через правое плечо. **(Фото 23-а, стр. 25, 23-в, стр. 26, 23-г, стр. 27).**

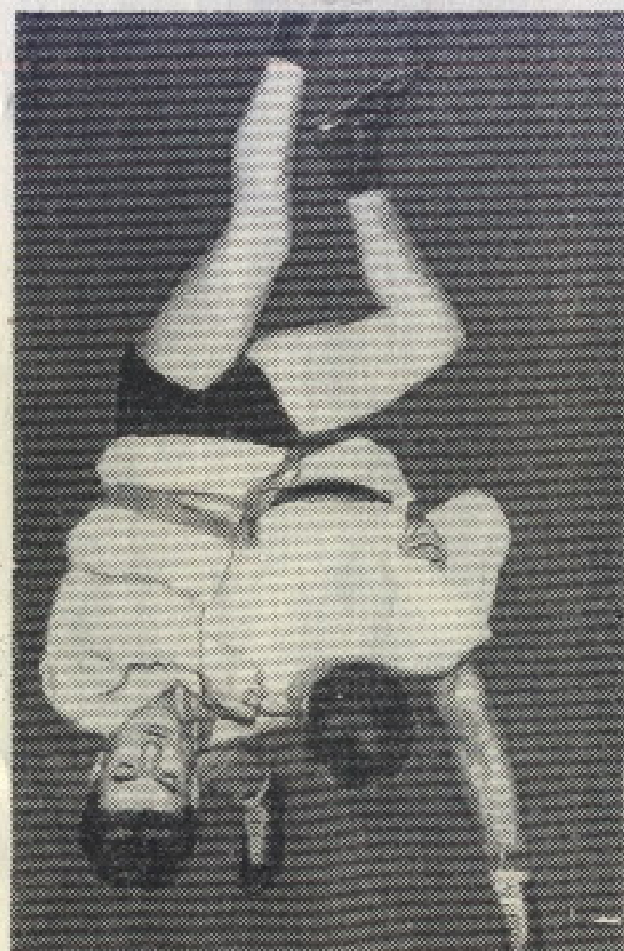


**Фото 23-в**



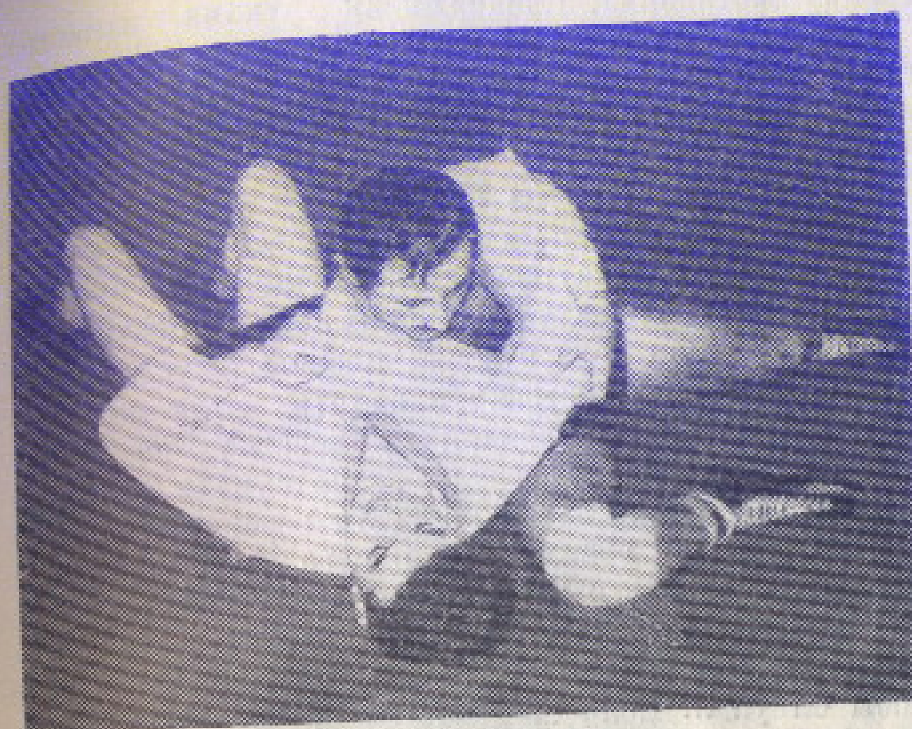


**Фото 23-г**

## 7. Рычаг руки внутрь и связывание.

Рычаг руки внутрь проводится из различных начальных положений. Так, если противник взял за горло, то нужно двумя руками захватить одну его правую руку так, чтобы правая рука захватила ее за наружный край ладони сверху, а левая—за запястье изнутри (правая рука сверху левой руки). Затем повернуть руку противника внутрь, захватить ее под левую подмышку, одновременно поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, отставив правую в сторону, и надавить корпусом на выпрямленную руку противника так, чтобы кисть была выше его плечевого сустава.

Из положения рычага правой руки противника внутрь сделать большой шаг левой ногой вперед, заставить противника лечь на землю на живот и самому сесть рядом с ним. В этом положении своя левая нога должна быть впереди, а правая отставлена назад вправо.

Дожимом кисти противника,причиняя боль, заставить его вытянуть свою левую руку вперед по земле (для безопасности). Отклоняя свой корпус немного назад (аккуратно и продолжая причинять боль противнику), загнуть захваченную руку за спину и держать ее двумя руками, прижимая к спине противника.

Отодвинуть свою левую ногу назад, правое колено подвести

под правый локоть противника. Придерживая руками запястье правой руки противника, закинуть свою левую ногу через его спину и сесть на него верхом. Захватить левой рукой сверху запястье левой руки противника и резким движением загнуть его руку за спину.

Следить за тем, чтобы сидя на противнике, своими бедрами плотно прижимать предплечья его загнутых за спину рук, и в случае сопротивления, слегка привстать на колени.

Этим движением приподнимают оба предплечья противника от его спины и причиняется боль в обоих плечевых суставах.

Затем достать из кармана веревку и надеть петлю на запястье левой руки противника. Перекинуть веревку через его правое плечо и, пропустив ее под грудью, подсунуть снизу в локтевой сгиб его левой руки. Затем подвести веревку снизу (со стороны ног противника) и обвязать запястье левой руки противника. Кроме того, связать оба запястья между собой.

Если противника нужно куда-нибудь доставить — поднять его на ноги. При попытке к бегству догнать противника и толкнуть его, чтобы он упал. Если же нужно противника оставить на месте или отвезти на автомашине или подводе, то рекомендуется концом веревки, идущей от запястья противника, привязать за голеностопный сустав одну из его ног, согнув ее для этой цели в колене.

Пособие—НФП—59 г. ст. 185.

***Занятие третье—1 час.***

### *IV. Освобождение от захватов рук, ног и корпуса.*

В ходе обучения военнослужащих следует постоянно напоминать, что при освобождении от захватов нужно стремиться к

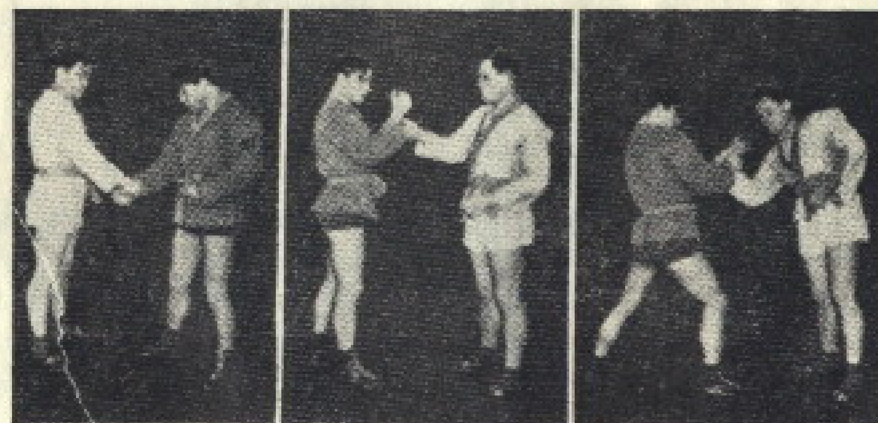


**Фото 24**



проведению одного из приемов, позволяющих задержать и конвоировать противника.

Освобождение от захватов кистей.

1. Противник захватил правой рукой правую руку сверху.

«Раз» — сгибая правую руку в локтевом суставе, рвануть ее вверх в сторону большого пальца правой руки противника, освобождаясь от захвата.

«Два» — захватить кисть правой руки противника снизу двумя руками и провести «рычаг кисти наружу».

**(Фото—24, стр. 28).**

2. Противник захватил правой рукой правую руку снизу.

«Раз» — вращательным движением правой руки в сторону большого пальца освободиться от захвата.

«Два» — двумя руками захватить правую руку противника снизу и, рвапув ее на себя вправо, провести «рычаг внутрь».

**(Фото 25-а, б.)**



**Фото 25-а**



**Фото 25-б**

3. Противник захватил предплечье двумя руками сверху.

«Раз» — захватить свободной рукой кулак захваченной руки и, действуя, как рычагом, рвануть захваченную руку вверх.

«Два» — захватить одну из рук противника и провести «рычаг внутрь» или «рычаг кисти наружу». **(Фото 26)**



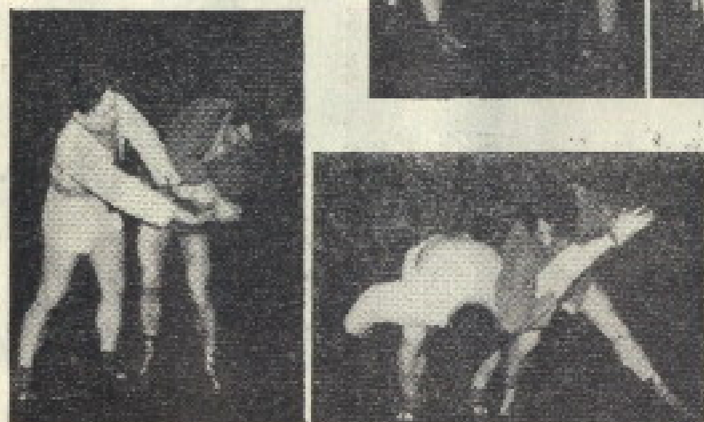
**Фото 26**

4. Противник захватил правое предплечье двумя руками снизу.



**Фото 27-а**

**27-б**





«Раз» — просовывая левую руку между рук противника снизу, прижать кисть левой руки противника к своему правому предплечью.

«Два» — рванув руки противника влево на себя, перенести локоть своей правой руки через левую руку противника, резко нажать вниз.

«Три» —провести «рычаг внутрь». **(Фото 27 а, б, стр. 30).**

### *Освобождение от захвата ног.*

5. Освобождение от захвата ноги.

Ноги захватываются с двоякой целью: сковать движения солдата или бросить его на землю. Для сковывания чаще всего захватывают одну из ног и виснут на ней, а для броска одну или обе захваченные ноги приподнимают от земли.

Для освобождения от захвата нападающего, который, стоя на коленях, двумя руками обхватил правую ногу, необходимо просунуть правую руку между головой нападающего и своим правым бедром и захватить правую часть его подбородка. Левой рукой захватить сверху левую часть его головы. Поворотом головы нападающего заставить его отпустить захваченную ногу.

Продолжая вращать голову, повернуть нападающего к себе спиной, захватить правой рукой за его правое запястье сверху и изнутри и, присев, обхватить сверху левой рукой захваченную руку так, чтобы предплечье подошло под плечевую часть его руки возле локтя. Из этого положения, привстав на ноги и перегибая локоть через предплечье, заставить нападающего встать на ноги и «рычагом локтя через предплечье» сопровождать его.

Пособие—НФП — 59 ст. 188.

6. Освобождение от захвата ноги, приподнятой от земли.

Если нападающий захватил левой рукой снаружи за подколенный сгиб правую ногу и приподнял ее от земли с намерением провести бросок, необходимо быстро повернуться влево кругом, поставить ладони рук на землю поближе к ногам нападающего и нанести ему левой ногой удар в колено или промежность.

Как только нога будет отпущена, быстро встать на ноги лицом к противнику.

7. Освобождение от захвата двух ног.

Для освобождения от нападающего, захватившего обе ноги, нужно левой рукой отвести его голову вправо и захватить ее под свою правую подмышку. Правое предплечье подвести под

его горло, а левой рукой захватить свое правое запястье.

Надавливая на затылок нападающего своей правой подмышкой вниз, силой двух рук, правым предплечьем нажать кверху на его горло. Когда нападающий отпустит захват ног, провести ему загиб руки за спину для сопровождения.

### *Освобождение от захватов корпуса.*

8. Освобождение от обхвата корпуса спереди, когда руки свободны.

Для того, чтобы освободиться от указанного обхвата, следует концами больших пальцев сильно надавить в основание носа нападающего снизу—вверх, при этом одну из своих ног выпадом вперед поставить между ног нападающего (в случае необходимости нанести удар коленом в промежность).

Или концами больших пальцев надавить на впадины сзади каждого уха, между сосцевидными отростками и мочками ушей. Надавливать нужно снизу—вверх—внутрь, как бы направляя пальцы к центру головы.

Как только нападающий, отклоняя туловище назад, расцепит руки, быстро захватить его правую руку своими двумя и провести загиб руки за спину пырком.

9. Освобождение от обхвата туловища сзади, когда руки остаются свободными.

а). Для освобождения от обхвата туловища сзади следует, во избежание броска, зацепиться ногой за ногу нападающего снаружи и нанести ему удар затылком в лицо, удар ногой или ребром ладони в промежность, после чего подставить ладонь левой руки под левый локоть нападающего, а правой ладонью провести дожим его левой кисти.

Как только руки нападающего разомкнутся, с поворотом влево, левой рукой поднять его левый локоть вверх, а правой рукой заводить его левую кисть вниз и влево.

Продолжая выкручивание руки в тот момент, когда нападающий начнет поворачиваться спиной, провести загиб его левой руки за спину. Для этого свою правую кисть быстро подсунуть под его левое предплечье и захватить ею одежду на его левом локте. Одновременно с этим захватить в локтевой сгиб своей правой руки его левое запястье.

Если нападающий, обхватывая туловище сзади, соединит пальцы «замком», захватить его большой палец, который окажется ниже, сильно потянуть за него в сторону и расцепить кисти.

При любом сцеплении рук, когда нападающий обхватывает туловище сзади, надо, сжав свой кулак с нажимом, «попилить»



концами основных фаланг по тыльной стороне любой его кисти, и он отпустит захват. Расцепив руки нападающего, резко повернуться кругом и перейти к загибу правой руки за спину.

б). Присесть и немного наклониться вперед плечами, захватить голову противника двумя руками на затылке, резко выпрямляя в коленях ноги, подбить ягодицами противника вверх через себя, одновременно с этим наклоном корпуса и руками бросить противника через себя.

10). Освобождение от обхвата туловища вместе с руками.

Если нападающий обхватил туловище сзади вместе с руками, то для освобождения от обхвата нужно захватить его промежность или ударить каблуком назад в его голень, или каблуком сверху вниз по подъему его стопы. В момент, когда нападающий отпустит захват, резко повернуться кругом, захватить его правую руку двумя руками и провести загиб руки за спину пырком.

## *Занятие четвертое—1 час.*

## *Обезоруживание противника, вооруженного пистолетом и автоматом.*

1. Защита при наведении пистолета в грудь.

Противник наставил пистолет в грудь. Для того, чтобы защитить себя и обезоружить противника, необходимо сделать шаг левой ногой вперед—влево, разворачивая левый носок вправо.

Одновременно с этим, повернув туловище на 90 градусов вправо, левой рукой захватить снаружи правое запястье противника и отвести его руку с оружием от себя. Правой рукой захватить то же запястье снизу. (**Фото 28-а, б, стр. 33, 34**)

**Фото 28-а**



Фот 28-б



Нанести носком правой ноги удар по голени его ноги и провести «рычаг руки внутрь». Дожимом кисти отобрать оружие.

2. Защита при наведении пистолета в живот.

Противник вплотную наставил оружие в живот. Для того, чтобы защитить себя и обезоружить противника, необходимо резко повернуться вправо и одновременно с этим левым предплечьем с кистью, опущенной вниз, сильно ударить по правому предплечью противника так, чтобы направленное оружие было отведено в сторону.

Левой рукой захватить правое запястье противника сверху, а правой рукой за кисть и оружие снизу. Перенося руку с оружием справа—налево, ударить коленом в промежность противника, провести «рычаг кисти наружу» и отобрать оружие.

Для сопровождения от «рычага кисти наружу» перейти к «загибу руки за спину» или «к рычагу локтя через предплечье».

3. Защита при наставлении пистолета в спину.

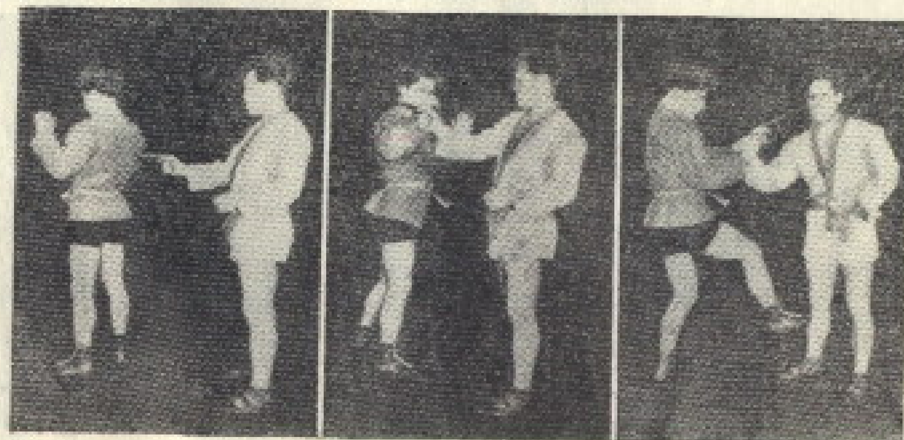


Фото 29-а



Для обезоруживания противника, наставившего пистолет в спину, необходимо резко повернуться вправо и одновременно с этим сильно ударить правым своим предплечьем по правому предплечью противника. Учитывая, что оружие находится в горизонтальном положении, для точного попадания нужно держать свое правое предплечье вертикально и рассчитывать, чтобы его середина была примерно на уровне ствола прижатого к спине пистолета. (Фото 29-а стр. 34, 29-б стр. 35).

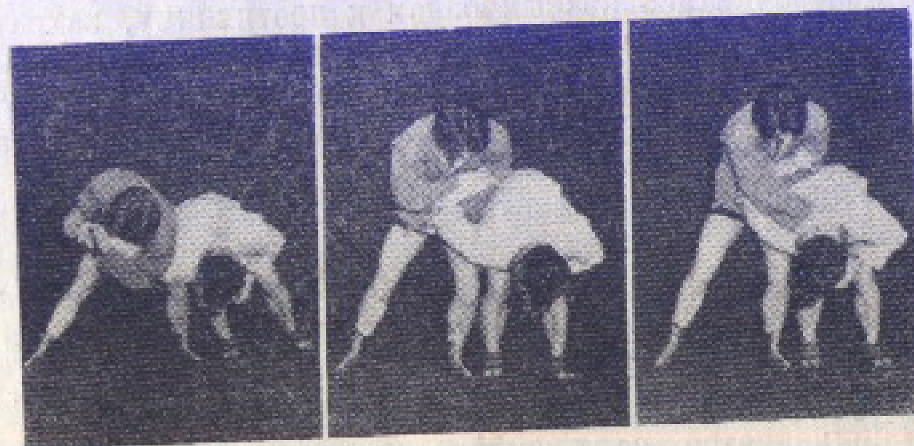


Фото 29-б

Если оружие наставлено на уровне пояса, следует при повороте отбивать руку противника движением своей руки сверху вниз.

Правой рукой захватить оружие противника снизу, а левой его правое предплечье сверху. Левую ногу поставить к правой ноге противника. Поворачиваясь на левой ноге вправо, отставить правую ногу вправо—назад.

Одновременно с этим, выкручивая захваченную руку противника внутрь, захватить ее под свою левую подмышку.

Крепко удерживая правую руку противника, дожимом кисти вырвать оружие из его руки.

Для сопровождения перейти от «рычага внутрь» к «загибу руки за спину».

4. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом (карабином).

Если в рукопашной схватке солдат остался без оружия против вооруженного противника, то для того, чтобы отразить нападение противника и завладеть его оружием необходимо отвлечь внимание противника, бросив ему в лицо какой-либо предмет (диск или магазин, камень, горсть песка, головной убор и т. п.), сделать быстро шаг в сторону, одновременно отбить предплечьем оружие противника в сторону, захватить его ору-

жие, а затем вырвать. В зависимости от обстановки уходить надо влево или вправо

а). Обезоруживание с уходом вправо.

Применяется, если оружие противника направлено в левую половину тела солдата. Сделать с правой ноги шаг вправо, отбить оружие противника предплечьем левой руки полукруговым движением налево или вверх—налево и немедленно захватить оружие левой рукой.

Поворачиваясь правым боком к противнику, захватить правой рукой оружие между его руками и рывком правой руки вверх, под локоть противника, сорвать его левую руку с оружия. Рвануть оружие вперед, одновременно нанося удар каблуком в колено противника.

Если вырвать оружие не удалось, нанести удар подъемом правой ноги в подколенный сгиб левой ноги противника, а правой рукой по его горлу или лицу (ребром ладони) свалить противника и вырвать у него оружие, произведя удар ногой в лицо или по руке.

б). Обезоруживание с уходом влево.

Применяется, если оружие противника направлено в правую половину тела солдата.

Сделать с левой ноги шаг влево, отбить оружие противника предплечьем правой руки полукруговым движением вниз-направо или вверх—направо и немедленно захватить его правой рукой за дульную часть, а левой—между руками противника. Рвануть оружие на себя, нанести противнику удар в лицо, а затем носком правой ноги в колено или промежность. Если оружие вырвать не удалось, свалить противника задней подножкой с одновременным ударом прикладом по голове и вырвать его оружие, нанося удар по голове или в туловище.

### *Указания по обучению*

Обучение приемам обезоруживания проводится на мягкой травянистой площадке в двухшереножном разомкнутом строю с интервалами между солдатами в 3-4 шага. Солдаты шеренги, действующие за противника, вооружены деревянными карабинами с мягким наконечником или боевыми автоматами с откинутыми штыками (карабинами).

Разучивание проводится по командам вначале в замедленном темпе и по разделениям, а затем в целом. Тренировка ве-

Из книг



дется путем самостоятельной отработки приема в парах.

Для разучивания прием делится на три части:

«Раз» — отбить оружие противника с одновременным уходом в сторону и захватом оружия;

«Два» — поворот в сторону и захват оружия другой рукой;

«Три» — обозначение удара ногой или головой и вырывание оружия у противника.

Перед выполнением каждой части приема командир должен уточнить действия первых и вторых номеров. Когда действие на три счета усвоено, добавляется опрокидывание противника. Для выполнения приема в целом командовать: «Обезоруживание с уходом влево (вправо) — начинай».

Во избежание травм следить, чтобы деревянные карабины (автоматы) имели мягкий наконечник и не имели трещин и заусенцев. Укол карабином (автоматом) не должен наноситься в лицо, грудь, а только обозначаться.

Удары ногой, головой, рукой должны только обозначаться. Выхватывать оружие при обучении не слишком резко, без применения большой силы. При сваливании противника не падать на него. Падая на землю, нужно страховать себя от ушибов, держась одной рукой за оружие, которое партнер должен крепко держать в руках и слегка поднимать вверх.

Усложнять условие обучения обезоруживанию следует путем выполнения приема в движении, после преодоления препятствий и в обстановке неожиданного столкновения, когда противник нападает внезапно в различных местах из-за дерева, кустов, различных препятствий, траншей и т. п.

## Место занятий

Приемы раздела «Самбо» отрабатывать на специальных опилочных или песочных площадках, а также на ровных лужайках, поросших травой. Зимой при температуре до—8 градусов занятия можно проводить на несильно утоптанном снегу (за исключением бросков).

Перед занятием песок, опилки или снег на площадке рыхлят и выравнивают, убирают твердые предметы. Чтобы песок или опилки не попали в глаза, площадки необходимо увлажнять или застелить брезентовым покрывалом.

Броски необходимо отрабатывать на яме с опилками, песком или ковре. Если нет стандартного борцовского ковра, его можно сделать своими силами из опилок или соломы. По верху соломы

изготовляют с помощью самодельного станка ковер, который представляет собой двойную раздвижную на болтах раму. Сначала делают тонкие секции ковра (мата) размером 1х1 м и толщиной 5 см. Станок устанавливают на нужный размер и толщину и укладывают в него пучки соломы поочередно комлями в разные стороны. Солому прошивают шпагатом снизу вверх «машинным швом», отступая от краев рамы на 10—15 см. Между швами расстояние 20—25 см.

Выступающую из краев рамы солому обрезают. Затем маты укладывают друг на друга по четыре штуки (крест-накрест), зажимают их в станке и еще раз прошивают. Образуются четырехслойные секции ковра толщиной 20 см.

Полностью ковер собирают на сетке из вожжевой тесьмы, брезентовых ремней или веревок с петлями на концах.

Ковер накрывают брезентовым покрывалом также с петлями. Через петли покрывала и сетки пропускают соединительные рейки. Такой ковер удобен в обращении и долго служит.

Простейший ковер из опилок оборудуют в яме, минимальный размер которой 7х7 м, а глубина 40—50 см. Края ямы укрепляются плетнем или досками. Верхние ребра их обшивают мягким материалом с подкладкой из соломы и ветоши. На дно крест-накрест кладут слой крупного хвороста. Затем настилают слой мелкого хвороста, поверх которого кладется густой плетень из тонких прутьев. Сверху плетня вровень с краями ямы насыпают опилки, которые накрывают брезентом с петлями по бокам для крепления.

Для защиты ковра от дождя, солнца и снега над ним делают навес, опоры (столбы) которого должны находиться не ближе 2,5—3 м от краев ямы и высотой не менее 3 м от уровня земли. Для занятий в ненастную погоду между столбами навеса делаются стены из плетня, промазанного глиной, или из другого материала.

В помещении ковер из опилок делается в деревянном ящике высотой 25—30 см. Дно его застилается фанерой или толем. Затем кладется слой хвороста или крупной упаковочной стружки, который накрывается рогожей, мешковиной или тонким плетнем. После этого в ящик до краев насыпаются опилки, которые сверху накрываются покрывалом.

За краями ковра на уровне стенок ящика выкладываются предохранительные маты. Матами закрываются и стены, если они вплотную подходят к ящику (ковру).



Перед проведением занятий командир группы (взвода), команды (роты) обязан лично проконтролировать подготовленность места занятия, обратить особое внимание на ковер, площадку и оружие. Предварительный личный контроль за подготовкой материальной базы, помощников и мест занятий исключает случаи травмирования военнослужащих.

**Отдел боевой подготовки.**